乗るだけで筋トレ

上下に細かく振動するエクササイズマシン
本体に乗るだけで本格トレーニング

より詳しい使い方はこちらへ

http://www.alinco.co.jp/ 検索

安全に関する注意・警告

ご使用前には必ず本警告事項をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。

●本製品は家庭用フィットネス機器です。学校・スポーツジム・業務用など、不特定多数の方による使用はしないでください。また、運動以外の目的では使用しないでください。●本製品は日本国内でのみご使用ください。●本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり健康な方を対象としております。医師が使用を不適当と認めた方は本製品を使用しないでください。● 次に該当する方は必ず医師にご相談のうえ、ご使用ください。

●医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方。●知覚障害のある方。●生理中や、妊娠中、または妊娠の疑いのある方。●皮膚疾患のある方。●血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方。●骨粗しょう症など骨に異常のある方。●心臓に障害のある方。●ペースメーカーなど体内植込型医用電気機器を使用している方。●呼吸器障害をお持ちの方。●高血圧症の方。●内臓疾患(胃炎、肝炎、腸炎)などの急性症状のある方。●悪性の腫瘍のある方。●リウマチ症、痛風、変形性関節炎などの方。●過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方。●腰痛(椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など)のある方。● 脚、腰、首、手にしびれのある方。●静脈りゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方。●リハビリテーション目的で使用される方。

上記以外に身体に異常を感じているとき

●お子様(16歳未満)は使用しないでください。●本製品の使用体重制限は90kgです。体重が90kgを超える方のご使用はしないでください。●本製品の連続使用時間は最大10分です。10分を超える過度の使用はおやめください。●本体の隙間には動作中以外でも絶対に手や物を入れたりしないでください。●本製品は必ず屋内でご使用ください。●本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用にならないでください。● 記載している使用方法以外では使用しないでください。特に頭部に振動を与えるような使用はしないでください。体調不良の原因になります。● 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。●本製品をテレビやラジオの近くで作動されると、テレビの画像やラジオの音声にノイズ(乱れ)が入ります。その際には、テレビやラジオ又はそれらのアンテナから離れた場所へ移動させてください。●本製品は床面に振動が伝わります。深夜・早朝の使用や、階下や隣室への配慮をお願いします。●その他、本製品付属の取扱説明書にしたがって、正しくお使いください。

【 製品仕様 】●品名：振動マシン バランスウェーブ ネクスト ●品番：FAV4218K
●製品サイズ：幅675× 奥行375× 高さ125mm ●製品質量(重量)：約12.5kg
●耐荷重：90kg ●電源：AC100V(50/60Hz) ●消費電力：100W ●定格時間：10分
●材質：スチール、ABS(アクリロニトリルブタジエンスチレン共重合合成樹脂)、PVC(ポリ塩化ビニル)、PP(ポリプロピレン)、ラテックス 、EVA(エチレン酢酸ビニルコポリマー) ●付属品：コントローラー、単4電池2本(テスト用)、付属マット、エクササイズバンド2本、 アームバンド ●生産国：中国

※本カタログに掲載されている小道具類はイメージであり、商品には付属されません。
※掲載の製品の色調は印刷のため、実物とは多少異なる場合があります。※掲載の商品のデザイン・仕様は一部変更している場合があります。

アルインコ株式会社 http://www.alinco.co.jp/
フィットネス事業部 カスタマーサービス課
フリーダイヤル 0120-30-4515 受付時間 AM10:00～PM4:00(平日 PM12:00～1:00、土日祝を除く)
上記以外のお問い合わせ FAX:072-678-6410 E-mail:fitness@alinco.co.jp

FNLIEKNF- ver.1.0

新感覚の振動エクササイズ！

上下に細かく振動、本体に乗るだけの簡単トレーニング！

※画像はイメージです。

1分間でこんなに揺れる！ 上下 約200～400回/分

振動調節16段階

バランス運動

しっかりバランスを取ることで、バランス感覚が向上し、転倒防止にも役立ちます。

筋トレ

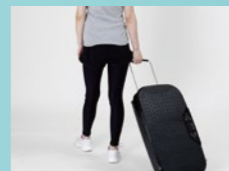
背中、下半身の筋肉、インナーマッスルを同時にバランスよく鍛えることが出来ます。

上下振動

足を乗せる部分が左右交互に、上下に振動します。

ハンドルキャスター付き

ハンドルとキャスターが付いているので移動が簡単。

HOW TO USE

point 1
基本姿勢
Basic

両足でしっかり踏ん張ります。
股関節に負担がかかるので、少し膝を曲げてください。

全身 / お腹周り / 太もも

point 2
中腰
Half - sitting

腰を落として中腰の姿勢をとります。
膝が前方に出ないように注意しながら、お尻を落とします。

太もも / お尻

point 3
片足乗せ
One foot

本体の正面に体を向け片足を乗せてください。
お腹に力を入れて背筋を伸ばします。

太もも / ふくらはぎ

point 4
直接座る
Directly

本体にお尻を落とし、両手を腰に添えて、膝を軽く曲げ座ります。
背筋はしっかり伸ばします。

太もも / お尻 / 腰

point 5
両手つき
Both hands

本体に手をつき、やや肘を曲げます。
膝を地面につけ腰を少し浮かします。
背中が丸まらないように注意してください。

肩まわり / 二の腕

point 6
両足のせ
Both feet

背筋を伸ばして、椅子に座り、本体正面で両足を乗せます。バランスを保持してください。足は肩幅程度に広げます。

太もも / ふくらはぎ

point 7
体幹エクササイズ①
Core exercise

両肘を本体に乗せ、両足を伸ばし腕立て伏せの姿勢をとります。このエクササイズがきつい方は、両膝をついて行ってください。

肩 / 腕 / 胸 / 体幹

point 8
体幹エクササイズ②
Core exercise

寝転がり両足を本体に乗せて、腰を上に浮かします。両手を広げて体を支えてください。両足でしっかり踏ん張ります。

太もも / ふくらはぎ / 体幹

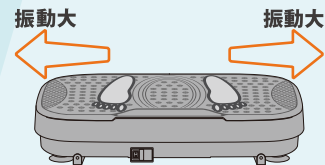
WHAT IS MORE
足の配置
足の置き方で、鍛えられる部位が変わります。

左右平行
標準パターン。

内また
身体の外側に負荷がかかります。

外また
身体の内側に負荷がかかります。

左右同じ方向
体幹のエクササイズにおすすめ。

SPEED
好みの振動速度に調節
お好みの速度を16段階で調節することが出来ます。
さらに、足を置く位置でも振動を調節いただけます。

1分間で激しく振動！
上下 約200~400回/分
1秒間になんと約6.7回振動！
(上下振動の最速時)

EXERCISE BAND

上半身も同時にトレーニング
付属のエクササイズバンドを装着すると、上半身のトレーニングも可能に。

BOARD

足元すべり止め付
振動面の凹凸で揺れによる転倒を予防。

ECONOMY
1ヶ月の電気代約14円
※1日10分ずつ毎日使用した場合。
電力量料金単価27円/kwhで算出。

TIMER
タイマー設定は1分から
1~10分まで、1分単位でタイマーの設定が可能です。初めての方でも安心♪

MAT
専用保護マット付
床面保護の専用フロアマットが付属。
本体の下に敷いてお使いください。

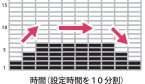
CASTER & HANDLE
ハンドル&移動用キャスター付
ハンドルとキャスターが付いているので移動が簡単！

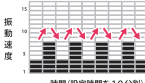
(※キャスターは本体片側のみ)

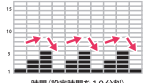
MODE 目的別 / 振動プログラムを内蔵

プログラムを使わない時に
マニュアルモード

一定の速度で振動します。プログラムを使わない場合に使用します。

初心者 / シェイプアップに
プログラムモード1

緩やかに振動速度を上げ、脂肪が燃焼しやすいよう、ピーク時は一定の振動速度で運動します。

体力アップに
プログラムモード2

振動速度の緩急をつけたインターバルトレーニング。体力アップを目指すコースです。

転倒防止運動に
プログラムモード3

少しずつ振動速度を上げることを繰り返すコース。年配の方の転倒防止運動に最適です。

HOW TO USE
操作パネル / コントローラー
操作パネル、コントローラーのどちらでも本体を操作できます。

わかりやすい / カンタン操作
わかりやすく、操作性のよいボタン

アームバンド付でリモコンを持たずに使用することができます。

操作パネルにある受光部に向けて操作します。